

12.09.2023 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Mental Load: Wenn im Kopf alles zu viel wird

Moderator/in: Heute schauen wir bei hr3 auf das Phänomen „Mental Load“. „Mental Load“ meint ja die Belastung durch die vielen, vielen Dinge, die wir ständig im Alltag organisieren müssen. Die unzähligen Aufgaben, um die sich jemand kümmern muss: den Kindern die Fingernägel schneiden, das Hemd bügeln, ein Geschenk für Opa besorgen, die Bilder aufhängen und und und.

Dabei trifft „Mental Load“ vor allem Frauen, denn ganz oft läuft es darauf hinaus, dass die „den Laden am Laufen halten“.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast ja als Pfarrer oft mit Menschen zu tun, die das Gefühl haben „Mir wird alles zu viel!“ Was sagst du denen denn?

Gar nicht so leicht zu beantworten, weil natürlich jede und jeder das Gefühl „Ich kann die Last nicht mehr tragen“ individuell erlebt.

Spannend finde ich vor allem: Der Begriff „Mental Load“ ist ja erst wenige Jahre alt – aber das Phänomen scheint zeitlos zu sein. Schon Jesus hat gesagt: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid – ich will euch neue Kraft geben.“ ([Matthäus 11,28](#)) Ich meine: Sich beladen fühlen, das ist ja nichts anderes als „Mental Load“.

Und gleichzeitig steckt da schon eine erste Idee für eine Veränderung drin: „Kommt zu mir“ heißt ja: „Such dir jemanden, mit dem du darüber reden kannst, was dich belastet. Mach es nicht mir dir aus! Sag, dass dir die ewigen Alltagsdinge zu viel werden!“

O.k. – aber dadurch werden die Aufgaben ja nicht weniger. Was kann ich denn konkret machen?

„Mental Load“ hat ja auch damit zu tun, dass man sich ständig verantwortlich fühlt. Und dann wird es Zeit, darüber zu reden, wie man die Verantwortlichkeiten besser verteilen kann. Zum Beispiel: „Für die Geschenke bist du ab jetzt zuständig.“

Ich habe Freunde, die haben neulich festgesellt: Natürlich können deren 8 und 10 Jahre alten Kinder sich wunderbar selbst Schulbrote schmieren. Mama hat's halt vorher immer gemacht. Also: Es geht um ein Bewusstsein, dass alle etwas beitragen können. Und auch dazu gibt's einen starken Bibelvers: „*Einer trage des anderen Last.*“ (Galater 6,2)